le cnam
CEET

Centre d'études de l'emploi et du travail

DOCUMENT DE TRAVAIL N°221

Dépasser ses « horaires normaux » : une pratique révélatrice de l'intensité du travail et de ses effets

Valerya Viera Giraldo et Serge Volkoff

Si la durée du travail fait l'objet de nombreuses négociations et d'un encadrement juridique à différentes échelles, en pratique il existe des formes de dépassement des horaires de travail prévus. À partir d'une analyse de données de l'observatoire Evrest (Évolutions et relations en santé au travail) (2019-2023) ce document de travail dresse un paysage sur la pratique de « dépassement des horaires normaux » de travail, en s'intéressant aux populations qui l'exercent, et aux liens avec leurs conditions d'emploi et de travail.

Notre recherche met en évidence qu'il s'agit d'une pratique répandue au sein des catégories professionnelles avec une surreprésentation des cadres. Nous n'observons pas de différences marquantes en termes de genre ou d'âge. Les incidences de la pratique de dépassement varient peu en fonction d'autres configurations horaires de travail, mais vont de pair avec des difficultés de conciliation ainsi qu'avec des caractéristiques d'un travail intense. De plus, si les dépassant·es déclarent davantage trouver de l'intérêt et apprendre dans leur travail, cette pratique ne se cumule pas avec le sentiment d'avoir un travail reconnu. Par ailleurs, l'intensité de l'activité professionnelle des dépassant·es présente des liens clairs avec une santé mentale perçue moins bonne.

+ Télécharger l'article au format pdf

29 octobre 2026

+ Télécharger l'article au format pdf

Toutes les publications du CEET sont en accès libre et sous licence Creative Commons : Paternité - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification - CC-BY-NC-ND 4.0

https://ceet.cnam.fr/publications/documents-de-travail/depasser-ses-horaires-normaux-une-pratique-revelatrice-de-l-int